

Sirpa Kirmanen, Satu Sikanen

AIKUISENA OPISKELU – kurjuutta vai ihanuutta?

Kirjallisuuskatsaus

Opinnäytetyö

Hoitotyön koulutusohjelma

Lokakuu 2017



**Kaakkois-Suomen
ammattikorkeakoulu**

Tekijä/Tekijät	Tutkinto	Aika
Sirpa Kirmanen Satu Sikanen	Hoitotyön koulutus- ohjelma, sairaanhoi- taja	Lokakuu 2017
Opinnäytetyön nimi		34 sivua 4 liitesivua
Aikuisena opiskelu - kurjuutta vai ihanuutta?		
Toimeksiantaja		
Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulu		
Ohjaaja		
Elina Jouppila - Kupiainen		
Tiivistelmä		
<p>Opinnäytetyössä tutkittiin aikuisopiskelijan opintojen ja elämäntilanteen yhteensovittamista sekä sitä, mitkä seikat edistävät opintojen loppuunsaattamista. Mikä motivoi ja saa aikuisen uudelleen opiskelemaan? Onko oppilaitoksella ja opiskelijalla itsellään mahdollisuutta vaikuttaa opiskeluhyvinvointiin?</p> <p>Tutkimusmenetelmäksi valittiin kirjallisuuskatsaus, jossa etsittiin ajankohtaista tietoa tutkimusongelmasta. Kirjallisuuskatsaus toteutettiin sisällönanalyysin avulla. Opinnäytetyössä käytettiin kymmentä tutkimusta sekä artikkelia, jotka olivat vuosilta 2007–2014. Yksi artikkelista oli englanninkielinen.</p> <p>Aikuisopiskelija kohtaa opinnoissaan monia haasteita. Arki voi käydä raskaaksi, kun elämässä on monia yhteen sovitettavia asioita, esimerkkinä perhe, työ, talous sekä oman vapaa-ajan riittämättömyys. Aikuisopiskelija voi myös pelätä omien kykyjensä sekä aiempien tietojensa riittämättömyyttä. Useat asiat kuitenkin motivoivat aikuista opiskelemaan, esimerkiksi työn säilyttämisen mahdollisuus, työllistymisen parantaminen sekä itsensä kehittäminen.</p> <p>Aikuisopiskelua on tutkittu jonkin verran yliopisto-opiskelijoiden keskuudessa, mutta tutkimuksia on yllättävän vähän saatavilla. Tulevaisuudessa aikuisopiskelijoiden määrä luultavasti lisääntyy, sillä hankitaan uusia ammatteja sekä päivitetään jo olemassa olevia aiempia koulutuksia. Tästä syystä oppilaitokset voisivat muuttaa koulutuksia aikuisille paremmin sopiviksi. Esimerkiksi joustavilla opetusmetodeilla sekä riittävällä oppilaanohjauksella mahdollistetaan opintojen sujuva eteneminen. Opiskelijalta edellytetään tänä päivänä itseohjautuvuutta ja omien opiskelutaitojen kehittämistä.</p>		
Asiasanat		
aikuisopiskelu, aikuisopiskelija, aikuiskoulutus		

Author (authors)	Degree	Time
Sirpa Kirmanen Satu Sikanen	Degree programme in nursing	October 2017
Thesis Title		
Studying as an adult – Bliss or a miss?		34 pages 4 appendices
Commissioned by		
South-Eastern Finland University of Applied Sciences		
Supervisor		
Elina Jouppila - Kupiainen		
Abstract		
<p>The purpose of this thesis was to examine the balancing of study and the life of an adult student, as well as to examine what kind of factors contribute to the successful completion of the studies. What motivates an adult to go back to study? Is it possible for the educational institution and the student themselves to contribute to the students' well-being?</p>		
<p>Literature review was chosen as the research method to acquire up-to-date knowledge on the research question. The literature review was carried out using content analysis. Ten separate studies and articles dating from 2007 to 2014 were analysed, including one article written in English.</p>		
<p>An adult student faces many challenges during his or her studies. Everyday life can become arduous as there are so many aspects of life that have to be balanced. Examples of these are family, work, finances, and insufficient free time. An adult learner may also feel anxious about the sufficiency of his or her prior skills and knowledge. Several factors, however, can motivate an adult to study, such as being able to maintain employment, improving prospects of employment, and personal development.</p>		
<p>Adult learning has been studied previously to some extent among university students but surprisingly few studies are readily available. In the future, the number of adult students is likely to increase as more and more people pursue a new career and continue to update their prior education. For this reason, educational institutions could develop their study programs to better suit adult learners. For example, flexible teaching methods and sufficient student counselling provide help in advancing the studies. Today, self-direction and developing one's study skills are required of students.</p>		
Keywords		
Adult learning, Adult learner, Adult student, Adult education		

SISÄLLYS

1	JOHDANTO.....	6
2	AIKUISOPISKELU	7
2.1	Aikuiskoulutus.....	7
2.2	Aikuisopiskelija	8
2.3	Aikuinen oppijana	11
3	AIKUISOPISKELIJAN HAASTEET JA NIISTÄ SELVIÄMINEN	12
3.1	Perhe	13
3.2	Talous.....	14
3.3	Työn ja opiskelun yhteensovittaminen	15
3.4	Sosiaaliset suhteet.....	15
3.5	Hyvinvointi	16
4	OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITE	17
5	KIRJALLISUUSKATSAUKSEN TOTEUTUS	18
5.1	Tutkimusmenetelmä	18
5.2	Tiedonhakuprosessin kuvaus	18
5.3	Tutkimusaineisto ja aineiston analysointi.....	20
6	TULOKSET.....	20
6.1	Aikuisopiskelun haasteet	21
6.1.1	Perhe, työ ja talous	21
6.1.2	Oppimistaidot	22
6.1.3	Hyvinvointi.....	23
6.2	Opiskelijan motivaatio.....	24
6.3	Hyvinvoinnin edistäminen	25
6.3.1	Oppilaitoksen tarjoama tuki	25
6.3.2	Opiskelijan omat menetrit.....	27

7	POHDINTA.....	27
7.1	Tulosten pohdintaa	27
7.2	Kirjallisuuskatsauksen eettisyys ja luotettavuus	28
7.3	Kirjallisuuskatsauksen arviointi	29
7.4	Jatkotutkimusehdotukset	29

LÄHTEET.....	31
--------------	----

LIITTEET

Liite 1. Tutkimustaulukko

1 JOHDANTO

Opinnäytetyömme aiheeksi valikoitui itseämme lähellä oleva aihe. Aikuisopiskelijoina haluamme selvittää, millaisia haasteita opiskelu on tuonut muiden samassa tilanteessa olevien elämään. Miten työn, perheen sekä opiskelun yhteensovittaminen on onnistunut? Kuinka opiskelu on rahoitettu? Muistaako aikuisopiskelija huolehtia myös itsestään? Tuetaanko oppilaitoksissa riittävästi aikuisopiskelijaa ja onko koululla vielä mahdollista parantaa henkilö- tai ryhmäkohtaisen tuen antamista? Olemme rajanneet aiheen koskemaan yli 25-vuotiaita opiskelijoita. Esimerkiksi OECD:n määritelmän mukaan aikuisopiskelijaksi määritellään opiskelija, joka on 25–64-vuotias (Kumpulainen 2009, 15).

Yhteiskunnan rakennemuutos ja ajoittain kiristynvä työllisyystilanne vaativat ihmisiltä uudelleen kouluttautumista uusiin ammatteihin tai nykyisen ammatin jatkuvaa päivitystä. Aikuiskouluttautumalla voi parantaa omia työllistymismahdollisuuksia, millä on merkitystä kansantaloudenkin kannalta. Aikuisopiskelijalla voi kuitenkin olla haasteellista saada rahoitusta opiskeluille yhteiskunnan taholta. Aikuisopiskelijastahan ei ole hyötyä yhteiskunnalle opintojen aikana, mutta nähdäänkö asia kauaskantoisemmin. Aikuiselle opiskelijalle voitaisiin tarjota parempia mahdollisuuksia ammattikorkeakoulu- ja yliopisto-opintoihin sen sijaan, että pyritään siivoamaan työttömyystilastoja työvoimapolitiittisen koulutuksen avulla. Aikuisen on mahdotonta tulla toimeen pelkästään opintotuella.

Opinnäytetyö toteutetaan kirjallisuuskatsauksena. Suomalaisia tutkimuksia aiheesta aikuisopiskelu ei ole tehty kovin monta, mutta yliopistoissa ja ammattikorkeakouluissakin on jonkin verran tutkimustietoa aikuisten opintopoluista. Tutkimustietoa pelkästään aikuisten opinnoista on niukasti. Monessa tutkimuksessa ovat mukana kaikenikäiset opiskelijat. Kirjallisuuskatsaukseen mukaan otetuista tutkimuksista yritimme löytää vastauksia tutkimuskysymyksiimme ja tehdä yhteenvetoa, onko aikuisopiskelijalla itsellään tai oppilaitoksella parannettavaa opinnoista suoriutumisessa.

2 AIKUISOPISKELU

Kansainvälisten määritelmien mukaan yhdeksässä OECD - maassa aikuiskoulutuspoliittikkojen teematutkinta on määritellyt aikuisopiskelun vähintään 25-vuotiaiden opiskeluksi. Suomessa aikuisopiskelun määrittely on aiemmin perustunut koulutuksen järjestämismuotoon tai on ollut sidoksissa koulutusta järjestävään tahoon. Nykyään määrittely perustuu opiskelijan henkilöön liittyviin tekijöihin.

Vuonna 2004 Education at a glance otti laajemman näkökulman aikuisopiskeluun. Se tarkastelee 25–64-vuotiaiden opiskelua eikä rajaa sitä aiemman koulutuskäyttämisen tai koulutusmuodon mukaan. Pohjoismainen aikuisten koulutukseen osallistumisen vertailu otti lähtökohdaksi 25–65-vuotiaiden opiskelun viimeisen 12 kuukauden aikana missä tahansa järjestetyssä koulutuksessa. Tilastokeskus taas tilastoi aikuisopiskelijaksi 18–64-vuotiaan. Sen mukaan vuonna 2012 1,7 miljoonaa henkilöä osallistui aikuisille tarkoitettuihin koulutuksiin. (Kumpulainen 2009, 15 - 16; Litmanen 2015, 7 - 10.) Vuosittain 25–64-vuotiaista 10 % osallistuu aikuiskoulutukseen, joka johtaa tutkintoon (Taskila 2009, 23).

2.1 Aikuiskoulutus

Opetusministeriön muistion (2001) mukaan aikuiskoulutus on aikuisille järjestettyä, suunniteltua ja organisoitua koulutusta. Siihen osallistuvat kaikenikäiset ovat aikuiskoulutukseen osallistujia. Aikuiskoulutus voidaan jakaa kolmeen perusmuotoon riippuen organisointimuodoista ja sääntely- ja rahoitusperusteista: työvoimapolitiittiseen, omaehtoiseen ja henkilöstökoulutukseen. (Kumpulainen 2009, 15–16.)

Viimeisten vuosikymmenten aikana Suomen aikuisväestön koulutustaso on kasvanut selvästi. Kuitenkin edelleen lähes 600 000 25–64-vuotiaasta on ilman tutkintoa, joka on suoritettu perusasteen jälkeen. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2012, 53.) Vähiten aikuiskoulutukseen osallistuvat työelämän ulkopuolella olevat, pitkäaikaistyöttömät, ikääntyvät, ilman ammatillista peruskoulutusta olevat ja vähäisen pohjakoulutuksen omaavat. He kuitenkin tarvitsisivat eniten aikuiskoulutusta mutta ovat vähiten siihen motivoituneita. (Eteläpelto 2005, 150.) Silti voimme sanoa, että kansainvälisesti mitattuna suomalaiset osallistuvat aikuiskoulutukseen

verrattain paljon. Tämän hetken aikuiskoulutuksen haasteena nähdään sen tarjontapainotteisuus. Pyrkimyksenä on, että meillä olisi kysyntäpainotteinen aikuis-koulutusjärjestelmä, joka kulloinkin vastaisi yksilön omiin tarpeisiin. Tarkoituksena on myös se, että aikuiskoulutuksella siis tavoitettaisiin vielä tällä hetkellä aikuis-koulutuksen ulkopuolelle jäävät henkilöt. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2012, 53–54.)

Tulevaisuuden väestö-, elinkeino - ja ammattirakenteiden muutokset yhdessä työvoiman osaamisvaatimusten kanssa tuovat haasteen yhteiskunnan kansantalouden kestävyydelle. Tähän haasteeseen vastataan erilaisilla koulutuspolitiikan keinoilla, esimerkiksi tehostetaan aiemmin hankitun koulutuksen osaamisen tunnustamista sekä parannetaan työvoiman kysynnän ja tarjonnan kohtaamista. Voidaankin puhua elinikäisestä oppimisesta, jolloin kaikilla elämäalueilla ja kaikenikäisenä on mahdollisuus opiskella. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2012, 12, 15.)

Aikuiskoulutuksen lisäksi aikuinen pystyy opiskelemaan erilaisissa ulkoisissa oppimisympäristöissä, esimerkiksi kirjastoissa sekä hyödyntämällä sanoma- ja aikausilehtiä, radioita ja televisiota sekä mediaa yleensä. Aikuinen voi kouluttautua omaehtoisesti myös lähiyhteisön, kuten perheen ja vapaa-ajan harrastustoiminnan, järjestötoiminnan sekä tietoverkkoyhteisöjen tarjoamilla mahdollisuuksilla. (Eteläpelto 2005, 150–151.)

Aikuiskoulutuksessa olisi tärkeää verkossa tapahtuvan oppimisen lisäksi olla myös lähiopetusta, sillä vuorovaikutus auttaa kehittämään asiantuntijuutta ja omaksumaan tietokokonaisuuksia. Aina aikuisopiskelijan ei ole mahdollista osallistua lähiopetukseen, ja tällöin verkossa tapahtuva etäopiskelu on hyvä keino. (Hakkarainen 2001, 16.)

2.2 Aikuisopiskelija

Pekkanen (2008, 25) toteaa, että käsitteenä sana aikuisopiskelija ei ole helppo, sillä erilaiset tilastojen käsittelytavat vaikeuttavat asian hahmottamista. Monet eri lähteet saattavat antaa erilaisia tuloksia sekä tulkintoja asiasta. Osaltaan aiheut-

taa sekaannusta myös se, että aikuiset opiskelevat myös nuorten tutkintoon johtavissa koulutuksissa.

Kun määritellään käsitettä aikuisopiskelija, niin opiskelijan ikää tai aiempaa koulutus- ja työhistoriaa ei pääsääntöisesti oteta huomioon. Anttosen (2007, 25) tutkimuksen mukaan aikuisopiskelijaksi katsotaan henkilö, jolla on takanaan työelämäkokemusta tai aikaisempi tutkinto. Aikuiskoulutuksessa ei ole ikärajoja, joten myös hyvinkin nuori voi olla opiskelijana. Se, että ymmärrämme aikuiskoulutuksen vain erikseen aikuisille järjestettynä, on hyvin pitkälti institutionaalinen. Samoin aikuisopiskelija voi hyödyntää erilaisia ulkoisia oppimisympäristöjä, esimerkiksi verkko-oppimista ja kirjastoja. (Kumpulainen 2009,15; Pekkanen 2008, 25–26.)

Itsenäiset valinnat ja arviot ovat aikuisopiskelijalle ominaisia, mutta samalla hänen on vastattava omasta oppimisestaan ja opintojensa etenemisestä. Aikuisopiskelija ymmärtää paremmin asiakokonaisuuksia ja osaa yhdistää monimutkaiset asiayhteyksien kytkökset eletyn elämän avulla. Oppimistilanteet, joissa aikuisopiskelija voi hallita erilaisia asiakokonaisuuksia sekä työn osalta mielekkäitä kokonaisuuksia, ovat aikuisopiskelijalle mieluisia. (Anttonen 2007, 7 - 8.)

Aikuisopiskelija nähdään usein itseohjautuvana. Hänellä oletetaan olevan tietynlaisia valmiuksia, kuten kykyjä, arvoja ja asenteita, jotka auttavat itseohjautuvassa opiskelussa. Näitä olisivat sosiaalisten taitojen lisäksi itsenäisyys, itsekuri, uteliaisuus, aloitteellisuus, suuntautuneisuus tavoitteiden mukaan, sitkeys ja opiskelusta nauttiminen. Aikuisen opiskelijan oletetaan myös osaavan hyödyntää palautetta, kyseenalaistaa asioita ja ajatella kriittisesti. Aikuisella tulisi siis olla tunne, että hän ohjaa omaa oppimistaan. (Anttonen 2007, 9.)

On tärkeää, että ammattikorkeakouluissa huomioidaan aikuisopiskelijan aiemmin hankittu osaaminen. Opintojen alussa henkilökohtaisen opintosuunnitelman (HOPS) laatiminen nähdään erittäin tarpeellisena aikuisopiskelijalle. Mahdollisim-

man henkilökohtaisella HOPS:illa sekä ammattikorkeakoulun erilaisilla opiskelumahdollisuuksilla, esimerkiksi päivä-, ilta-, viikonloppu- sekä intensiiviopinnoilla, mahdollistetaan sujuva opiskelu. (Taskila 2009, 24.)

Aikuisopiskelija tarvitsee ohjausta opinnoissaan, ja ohjauksen tavoitteena on saada opiskelijalle opiskeluun henkilökohtainen suhde. Sen avulla aikuisopiskelija voi ohjata, suunnitella, käynnistää ja ylläpitää omaa oppimisprosessiansa. Opintoja voidaan saada henkilökohtaisemmiksi henkilökohtaisen opiskeluohjelman avulla; tällöin arvioidaan opiskeltavan asian merkitys ja suhde opiskelijalle. Opiskelija tekee näin omat valintansa, joista kokee olevan itselleen hyötyä pidemmällä aikavälillä, ja vastaa itse opiskelustaan. (Pajarinen ym. 2004, 17–18.)

Opintojen ohjaus sisältää oppimistyyliä ja -strategiat, oppimisvaikeudet ja oppimiseen oppimisen. Ammatillinen kasvu, jatkokoulutuksen suunnittelu ja työuraan liittyvä ohjaus liittyvät ammatilliseen kehitykseen ja työuran suunnitteluun. Ohjauksen tulisi liittyä opiskelijan henkilökohtaiseen tilanteeseen, ja siihen tulisi sisältyä kysymyksiä perhesuhteista, taloudellisista asioista, sosiaalisesta puolesta ja kulttuurista. Myös kriisinhallinta ja -käsittelytaitoja tulee kartoittaa. (Pajarinen ym. 2004, 15.)

Opintojen ohjaus voidaan kokea myös jonkinlaisena uhkana aikuisopiskelijan itseohjautuvuudelle ja itsenäisyydelle. Aikuinen kokee, että hänen on pärjättävä itse, ja jos hän ei selviydy, se on oma vika. Ohjauspalvelut saatetaan mieltää myös vain nuorille tarkoitetuiksi. (Pajarinen ym. 2004, 20.) Ohjauksella tulisi tukea aikuisopiskelijan itseohjautuvuutta sekä autonomisuutta. Tämä saavutetaan, kun opiskelijalle annetaan riittävästi aikaa, huomioita ja kannustusta opintojen aikana. (Kempe-Hakkarainen & Vaara 2008, 21.)

Kilpeläisen (2000, 62–63) tutkimuksessa aikuisopiskelijanaiset olivat iältään 30–54 -vuotiaita. Voidaankin sanoa, että he olivat tyypillinen aikuisopiskelijaryhmä. Heidän koulutukseen lähtemisen syinä olivat mm. uuden ammatin hankkiminen,

tulevaisuuden työpaikan varmistaminen sekä omien työmarkkina-asemien parantaminen. Samalla kun naiset etsivät itseään, niin he etsivät myös paikkaansa työelämästä.

2.3 Aikuinen oppijana

Aikuiselle oppijalle ominaista on kriittisyys ja vaativuus opintoja kohtaan. Hänellä on kyky opiskella itsenäisesti sekä usein myös hyvä sisäinen motivaatio. Hän on kunnianhimoinen sekä päämäärätietoinen ja omaa suuremmat itsearviointitaidot. Hänen oppimistavoitteensa ovat yksilölliset ja hänen opiskelullaan on erityiset tavoitteet. Hän odottaa, että oppimista voi soveltaa käytäntöön ja sillä on yhteys työelämäään. Aikuisopiskelijalla on kiire valmistua, koska hänellä on muitakin vaatimuksia ja velvoitteita elämässään. Aiemmat opitut opiskelurutiinit saattavat vaikeuttaa uuden oppimista. (Jyväskylän yliopisto 2010.)

Saravuon (2006, 38–42) tutkimuksessa käy ilmi, että aikuisopiskelijan vahvuutena on vahva motivaatio. Hän tietää, miksi hän opiskelee, ja hän tietää, mitä opiskelultaan haluaa. Pelkästään se, että opintojen jälkeen saisi työpaikan, ei ole hänelle riittävä motivoija. Todennäköistä siis on, että mukana on myös sisäisiä motivaation lähteitä. Näitä ovat esimerkiksi alaa kohtaan oleva kiinnostus, uusien asioiden oppimismahdollisuus sekä mahdollisuus hankkia uutta ammattitaitoa.

Aikuisten opiskelumotivaatio muodostuu yleensä monesta asiasta, jotka vahvistavat toisiaan. Motivoivia asioita voivat olla työ; työnantaja on voinut kannustaa opiskeluun. Myös uuden työpaikan löytyminen, uralla eteneminen sekä taitojen ja tietojen lisääminen ja kiinnostus uuden oppimiseen ovat saaneet aikuisen hakeutumaan opiskelemaan. Muita kannustavia asioita voivat olla elämänmuutokset, esimerkiksi lasten kasvaminen tai muutoksenhalu päivittäisiin rutiineihin. Tänä päivänä aikuisilta odotetaan myös elinikäistä oppimista, sillä varmistetaan työelämässä mukana pysyminen. (Korpihete 2012,11.) Elinikäiseen oppimiseen sisältyy kaikenlainen oppiminen ja opiskelu aikuisiällä (Eteläpelto 2005, 150).

Aikuista oppijaa kuvaa monipuolinen kokemus, jota käytetään kosketuspintana ja

oppimisen välineenä. Työelämäntuntemus ja aikaisemmat oppimiskokemukset vaikuttavat uusien opittavien asioiden tulkintaan ja käyttöön. Elämän eri toimialueet muovaavat merkittävästi oppimistoimintaa. (Paane-Tiainen 2000, 118.) Rogersin (2004, 47) mukaan on tärkeää, että aikuisopiskelijoiden aiempi kokemustieto hyödynnetään. Mitä enemmän opiskelijoiden omaa kokemustaustaa käytetään hyödyksi, niin sitä varmimmin myös oppiminen nopeutuu.

Aikuinen opiskelija pelkää sitä, että hän ei opi enää uusia asioita. Hän epäilee oman muistinsa riittävyyttä ja sitä, ettei oppiminen ole enää mahdollista, kun muisti heikkenee ikääntymisen myötä. Nähtävissä on kuitenkin se, että ongelma ei ole muistissa vaan heikoissa oppimistaidoissa, sillä muistin muutokset tapahtuvat hitaasti ja yksittäisesti. Tietenkin aikuisen oppimista helpottaa hyvä muisti, mutta ilman riittäviä opiskelutaitoja muistista on vain vähän hyötyä. Opiskelutaitoja voidaan opetella, joten voidaan siis puhua oppimisen taidon oppimisesta. (Kokkinen ym. 2008, 29.)

Paane-Tiainen (2000, 15–16) mukaan aikuisopiskelijan haasteena on käyttömuistin heikkeneminen, mutta samalla vahvuutena monipuolistunut asiakokonaisuuksien hallintakyky. Aikuiselle on helpompaa ymmärtää monimutkaisia kokonaisuuksia. Aikuisopiskelijan on saatava yhdistää asiakokonaisuuksia ja uusia opittuja tietoja työelämässä; näin oppiminen koetaan mielekkääksi.

Aikuiselle oppijalle tuottavat haasteita vanhoista rutiineista ja toimintatavoista poispääseminen. Nämä saattavat aiheuttaa esteitä ja rajoitteita uuden oppimiselle, mutta niistä on mahdollisuus poisoppia. Aikuisopiskelijan tiedostettua tämän, poisoppiminen on mahdollista ja samalla avautuu mahdollisuus uuden oppimiselle. (Paane-Tiainen 2000, 16.)

3 AIKUISOPISKELIJAN HAASTEET JA NIISTÄ SELVIÄMINEN

Aikuisena opiskelu, mitä kaikkea se tuo mukanaan? Putkurin (2008, 53) mukaan kysymyksiä on paljon ennen opintojen aloittamista, vaikka koulutukset on pyritty suunnittelemaan niin, että niitä on mahdollista suorittaa myös työn ohella. Miten aikuinen opiskelija onnistuu tasapainoilemaan työn ja perheen välillä? Miten itse

opiskelu sujuu sekä miten on oman jaksamisen laita opintojen ohessa? Onko opiskelijalle tarjolla riittävästi tukea ja ohjausta löytää omia selviytymiskeinoja sekä löytää itsestään ns. oppija?

Aikuisopiskelijalla voi opintojen alussa olla epäily siitä, että omat kyvyt eivät riitä, mikä vähentää hänen opiskeluintoansa. Monesti aikuisopiskelija voi olla epävarma koulutuksen jatkamisesta, koska hän saattaa epäillä, että on liian vanha tai että aiemmat tiedot ovat riittämättömät koulutuksesta suoriutumiseen. Osalla aikuisopiskelijoista on pelko siitä, muuttuuko elämä liikaa ja onko hyppy tuntemattomaan liian suuri. (Partanen 2011, 15–16.) Richardson on tutkimuksessaan todennut, että vaikka iäkkäämmät opiskelijat arvelevat suoriutuvansa heikommin kuin nuoremmat opiskelijat, silti heillä menee opinnoissaan yhtä hyvin (Partanen 2011, 15).

3.1 Perhe

Perheestä saadaan sekä tukea että kannustusta opiskelulle ja sen avulla opiskelija näkee asiat oikeissa mittasuhteissa. Opiskelun ja perhe-elämän yhteensovittaminen saattaa muodostua stressin aiheeksi, ja opiskelija itse saattaa kokea riittämättömyyttä, kun ei ole aikaa olla puolison tai lasten kanssa. Perheen arjen vielessä aikaa opiskelutehtäviä saatetaan tehdä yöllä, jolloin oma lepoaika lyhenee. (Korpihete 2012, 15.)

Miehet ja naiset näkevät perheen tuen erilaisena. Miehet arvostavat henkistä tukea ja tukemista opinnoissa, kun taas naisilla korostuu käytännön tuen merkitys. Auttaako puoliso heitä arjen asioissa ja ajan järjestämisessä opiskelulle? Naiset kokevat opiskelun monesti olevan perheen ulkopuolinen asia, jolloin he saavat hetken omaa aikaa. (Partanen 2011, 165–166.) Perheeltä haetaan enemmän tukea, jos opiskelija on epävarma koulutuspäätöksestään tai siitä, sopiiko koulutus ja tuleva ammatti hänelle (Partanen 2011, 182).

Korpiheteen (2012, 43) tutkimuksessa kävi ilmi, että aikuisopiskelija joutuu usein miettimään mm. kotitöiden jakamista, jos opiskeluun kuluu iltoja ja viikonloppuja.

Välillä on hyväksyttävä kodin epäjärjestys, sillä aika ei vain riitä. Taloudellisen tilanteen kiristyminen saattaa aiheuttaa vastustusta toisen puolison opintoja kohtaan.

Kilpeläinen (2000, 11–12, 75–78) selvitti tutkimuksellaan sitä, kuinka naiset tulevat työelämästä mukaan aikuiskoulutukseen ja millaisena nähdään aikuisopiskelun ja arkielämän yhteys. Tutkimuksessa kävi ilmi, että perheellä on myönteinen merkitys opiskelulle. Naiset näkivät perheen henkisenä voimavarana, ja tämä lisäsi heidän opiskelumotivaatiotaan. Perheen ja opiskelun yhteensovittaminen vaatii kuitenkin tarkkaa ajankäytön suunnittelua sekä aikataulujen yhteensovittamista. Perheellisen opiskelu aiheutti ristiriitoja sekä roolien kasautumia. Muutoksia näkyi suhteessa puolisoon sekä vanhempi-lapsisuhteeseen. Samoin muissa lähimmäissuhteissa näkyi muutoksia. Naiset ajoittivat usein opiskelunsa perheen nukkumisaikoihin ja kotitöiden tekemisessä madalsivat aiempaa tasoa.

3.2 Talous

Monelle aikuisopiskelijalle opiskelu voi olla haastavaa taloudellisten seikkojen vuoksi. Opintojen kestäessä vuosia taloudellinen tilanne voi käydä haasteeksi. Hänen on mietittävä mahdollisia tukimuotoja, millä rahoittaa opiskelunsa. Aikuiskoulutus.fi-sivustolla on kerrottu aikuisopiskelijalle erilaisista rahoitusvaihtoehdoista, joiden turvin on mahdollista ainakin jonkin aikaa opiskella. Näitä vaihtoehtoja ovat mm. aikuiskoulutustuki, Kelan opintotuki, työvoimakoulutus ja omaehtoinen opiskelu.

Toimeentuloon liittyvät tekijät ovat tärkein syy opiskelijan työssäkäyntiin, muut hyödyt työstä tulevat toissijaisina. Asunto ja ruoka ovat tärkein turvattava asia, vaikkakin jokainen käsittää välttämättömän toimeentulon eri tavalla. Opiskelijalla voi olla myös muita tuloja. Suurin osa toimeentulotutkimukseen osallistuneista näkee asialla olevan vähäisen merkityksen tai ei merkitystä lainkaan. Jos ei opiskelijalla ole töitä, tulee hän todennäköisesti jotenkin toimeen muualta saatavilla tuloilla. Työssäkäynnillä voi olla joillekin elintasoa kohottava merkitys. Suuremmat asumismenot omaavat opiskelijat käyvät useimmiten töissä. (Mikkonen ym. 2013, 39–41.)

Opintonsa aloittava perheellinen nainen joutuu usein jo ennakkoon miettimään sitä, kuinka taloudelliset muutokset huomioidaan perheen arjessa. Aina tämä ennakointi ei onnistu riittävän hyvin. Tällainen tilanne johtaa siihen, että kohentaakseen perheen taloudellista tilannetta nainen käy töissä lomien sekä etäjaksojen aikana. (Kilpeläinen 2000, 75.)

3.3 Työn ja opiskelun yhteensovittaminen

Työn ja opiskelun yhteensovittaminen on monesti vaikeaa. Miten on mahdollista saada aika riittämään molempiin ja suoriutua niistä hyvin? Varsinkin pienten lasten vanhemmilla opiskelu voi muodostua haasteeksi. Miten siis yhdistää perhe, työ sekä opiskelu? Aikuisopiskelijalle työ on välttämättömyys rahoittaa opinnot, ellei muita rahallisia tukimuotoja ole riittävästi saatavilla. Valtti – Valmis tutkinto työelämävalttina -projektin (2010) selvityksen perusteella suurin yksittäinen opintoja viivästyttävä syy on työssäkäynti. Vaasan yliopiston selvityksessä (Kauppi 2005, 35) on päästy samaan lopputulokseen.

Korpiheteen (2012, 44–46) tutkimuksen mukaan työnantajan antama tuki opiskelijalle liittyy siihen, lähteekö opiskelija opiskelemaan kokonaan uutta ammattia vai liittyvätkö opinnot hänen nykyiseen työhönsä. Tutkimukseen osallistuneet olivat saaneet opiskeluunsa tukea työnantajalta. Riippumatta siitä, oliko työstä vapautus palkatonta vai palkallista, auttoi se keskittymään opiskeluun edistämällä opintoja. Opiskelijan saadessa tukea työnantajaltaan hänen opiskelumotivaationsa parani. Tämä perustui siihen, että tuki velvoitti opiskelemaan, ja tätä kautta tuli saatua myös aikaan opintosuorituksia. Samoin työnantajan myöntämien vapaiden avulla opiskelijalla oli käytössään enemmän aikaa opiskeluun liittyviin asioihin.

3.4 Sosiaaliset suhteet

Sosiaaliset suhteet tarkoittavat käsitteenä ihmisen perustarpeiksi luettavia arvostuksen tarpeita sekä turvallisuus- ja yhteisyystarpeita. Sosiaalisista suhteista puhuttaessa nousevat esiin myös käsitteet sosiaalinen tuki ja sosiaalinen verkosto.

Sosiaalinen verkosto muodostuu yksilön ympärille sosiaalisista suhteista. Sosiaalinen tuki on yksi sosiaalisten suhteiden tärkeimmistä tekijöistä. Tämä tarkoittaa, että lähellä on luotettavia ihmisiä ja he saavat olomme tuntumaan rakastetuksi, arvostetuksi ja siltä, että meistä välitetään. (Mäenpää 2008, 10.)

Erilaisissa tutkimuksissa on päästy erilaisiin lopputuloksiin sosiaalisen tuen merkityksestä opiskelijoiden jaksamiseen ja mielenterveyteen. Useimmat tutkimukset korostavat sosiaalisten suhteiden ja verkostojen lievittävän stressiä ja suojaavan masennukselta ja edistävän psyykkistä hyvinvointia. Jotkin tutkimukset korostavat sosiaalisten suhteiden liittyvän ikään ja sukupuoleen, vanhemmilla opiskelijoilla olisi parempi elämänhallinta kuin nuoremmilla. Sosiaalisilla ja ystäviään enemmän tapaavilla opiskelijoilla psyykkinen oireilu on vähäisempää. Samoin yhdistystoimintaan osallistuvat oireilevat vähemmän. (Mäenpää 2008, 23–24.)

Aikuisopiskelijoista osa pitää tuttaviaan ja ystäviään suuremman emotionaalisen tuen lähteenä kuin puolisoitaan, etenkin, jos ystävät ovat samalta alalta kuin opiskelija itse. Opiskelijakollegoista tulee myös opintojen ulkopuolellakin läheisiä ystäviä. Samanikäisten tai samassa elämäntilanteessa olevien opiskelijoiden tuen on todettu olevan tärkeää ja edesauttavan opiskelua. (Partanen 2011, 167, 181.) Sosiaalisen tuen puute heikentää fyysistä ja psyykkistä terveyttä opiskelijoilla ja aiheuttaa ahdistusta, masennusta sekä somaattisia oireita (Mäenpää 2007, 15).

Aikuiskoulutuksessa olleet naiset kokivat, että heidän vanhat ystävyyssuhteensa vähenivät koulutuksen aikana. Kyse ei ollut pelkästään ajankäyttöön liittyvä, vaan ystävyyssuhteiden sisältö muuttui opiskelujen aikana. Useimmissa tapauksissa naiset saivat tilalle uusia sosiaalisia suhteita omasta opiskeluryhmästään. Tämä ryhmä koettiin tärkeäksi, ja siinä voi arvioida omaa senhetkistä elämäntilannettaan sekä saada tukea omille ratkaisuilleen. (Kilpeläinen 2000, 76.)

3.5 Hyvinvointi

Tilastokeskuksen tekemä opiskelijatutkimus 2010 -kysely suomalaisille korkeakouluopiskelijoille toteaa, että 53 %:lla korkeakouluopiskelijoista on terveydellisiä ongelmia, jotka haittaavat opintojen edistymistä. Yleisimpiä ongelmia ovat mm.

opintojen edistymisestä aiheutunut stressi, keskittymisvaikeudet, jännittäminen, oppimisvaikeudet, psyykkinen oireilu, krooniset sairaudet sekä fyysiset vammat. Tilastokeskuksen tutkimuksessa moni vastaajista totesi, että opiskelijan jaksamiseen tulisi kiinnittää enemmän huomiota niin yhteiskunnan kuin oppilaitoksen toimesta. (Tilastokeskus 2011.)

Lampikoski (2009, 8 - 9) on pohtinut ajankäytön sekä hyvinvoinnin merkitystä. Omilla valinnoillaan ihminen voi joko lisätä tai vähentää omaa hyvinvointiaan. Tästä syystä ajankäytön voikin nähdä jatkuvana valintojen tekemisenä. Omilla valinnoillaan ihminen voi itse muokata suhdettaan aikaan. Helposti saattaa käydä niin, että ihminen itse luo kiireen tunteen. Todellisuudessa kiire onkin selvästi vähäisempää. Opiskelija saattaa kokea, että hänen aikansa ei riitä niiden asioiden tekemiseen, joita hän todellisuudessa haluaisi tehdä.

Aikuisopiskelijan tulee huolehtia itsestään ja omasta jaksamisestaan. Hänen tulee huomioida oma fyysinen, psyykkinen, henkinen sekä sosiaalinen hyvinvointinsa. Esimerkiksi liikkumalla ja nukkumalla riittävästi, syömällä terveellisesti ja noudattamalla muutoinkin terveellisiä elämäntapoja aikuisopiskelija huolehtii hyvinvoinnistaan. (Kokkinen ym. 2008, 91–92.)

4 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITE

Opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää se, mitä haasteita aikuisiällä opiskelu tuo mukanaan ja mitkä seikat edistävät opintojen loppuun saattamista. Miten työn, perheen sekä opiskelun yhteensovittaminen mahdollisesti onnistuu sekä mitä muita haasteita aikuisopiskelija kohtaa? Mikä saa aikuisen opiskelemaan? Mitkä tekijät edesauttavat aikuista saamaan opintonsa päätökseen ja miten huolehtia omasta hyvinvoinnistaan? Mikä on opiskelijan oma osuus opintojen suorittamisessa ja onko oppilaitoksella valmiuksia vaikuttaa haasteisiin, joita opiskelija kohtaa?

Opinnäytetyön lähtökohtana on saattaa opiskelijalle sekä oppilaitokselle pohdittavaksi, kuinka aikuisopiskelija pysyisi motivoituneena ja suoriutuisi opinnoistaan

aikataulussaan. Millä keinoilla oppilaitos voi tukea opiskelijan hyvinvointia ja miten opiskelija itse voi vaikuttaa omaan hyvinvointiinsa? Millä tavalla oppilaitos voi huomioida aikuisopiskelijan tarpeet opintojen eri vaiheessa?

Tutkimuskysymykset ovat seuraavat:

1. Mitä haasteita aikuisopiskelija kohtaa opiskeluissaan?
2. Mikä motivoi aikuista opiskelemaan?
3. Miten aikuisopiskelijan hyvinvointia voidaan edistää opiskelijan itsensä ja oppilaitoksen toimesta?

5 KIRJALLISUUSKATSAUKSEN TOTEUTUS

5.1 Tutkimusmenetelmä

Tutkimusmenetelmäksi valitsimme kirjallisuuskatsauksen. Kirjallisuuskatsauksessa etsitään ajankohtaista tutkimustietoa tutkimusongelmasta ja siitä, miten aiheetta on aiemmin tutkittu ja kuinka tämä tutkimus liittyy aiempiin tutkimuksiin. Kirjallisuuskatsauksen pohjana ovat tutkimusselosteet, aikakauslehtiartikkelit sekä muut keskeiset julkaisut. Kirjallisuuskatsauksen toteuttamisessa on oltava lähdekriittinen ja suhteutettava lähteet omiin tavoitteisiin. (Hirsjärvi ym. 2009, 121, 259–260.)

5.2 Tiedonhakuprosessin kuvaus

Suomenkielinen tutkimusaineisto on haettu tietokannoista **Medic**, **Arto**, **Theseus**, **TamPub** sekä **Google Scholar**. Tiedonhaku on suoritettu erilaisia hakusanoja sekä -kriteerejä käyttäen. Taulukossa 1 on esitelty tiedonhaun tarkemmat tulokset. Olemme hakeneet tutkimuksia vuosilta 2007–2017. Theseuksen ja TamPubin hauissa ei ollut mahdollista valita vuosilukuväliä. Suuren osumamäärän vuoksi Google Scholarin vuosiväli on 2013–2017.

Hakusanoilla aikuis* AND opisk* vuosivälillä 2007–2017 **Medicistä** osumia tuli 25, joista luettiin kolme ja valittiin yksi. **Artosta** hakusanoilla aikuis? AND opisk? kymmenen vuoden aikajaksolla osumia tuli 118, joista luettiin viisi ja valittiin yksi. Hakusana aikuinen oppijana **Theseuksesta** tuotti 724 osumaa, joista luettiin

kymmenen ja valittiin yksi sekä hakusanalla aikuisopiskelija tuli 390 osumaa, luettiin kuusi ja valittiin kaksi. **TamPub** tuotti hakusanoilla aikuisena AND opiskelu 389 osumaa, joista luettiin kolme ja valittiin kaksi. **Google Scholarista** aikuisena opiskelu vuosivälillä 2013–2017 tuotti 7410 osumaa, joista luettiin viisi ja valittiin yksi. **Otus** eli opiskelun ja koulutuksen tutkimussäätiö tuottaa valtakunnallista tutkimusaineistoa kaikkeen koulutukseen liittyvästä asiasta. Löysimme linkin internetistä ja pyysimme materiaalia sähköpostitse.

Ulkomaalaista tutkimusaineistoa haimme **PubMed**- tietokannasta. Hakusanoilla student AND welfare osumia tuli 2458. Näistä luettiin viisi, joista valittiin yksi. Kyseistä tutkimusta emme päässeet lukemaan ilmaiseksi. Tässä vaiheessa huomasimme, että tämän tutkimuksen alla oli myös kohta similar articles. Tämä tuotti 108 lähdettä, joista luimme kaksi ja valitsimme toisen niistä kirjallisuuskatsaukseemme. Tämä tutkimus oli myös maksullinen, mutta tiedettyämme artikkelin nimen löytyi se ilmaiseksi Googlen kautta.

TAULUKKO 1. Tiedonhakutaulukko

Tietokanta	Hakusanat	Osumat	Luetut	Valitut
Medic	aikuis* AND opisk*	25	3	1
Arto	aikuis? AND opsk?	118	5	1
Theseus	aikuinen oppijana	724	10	1
Theseus	aikuisopiskelija	390	6	2
TamPub	aikuisena AND opiskelu	389	3	2
Google Scholar	aikuisen opiskelu	7410	5	1
Otus			3	1
PubMed	student AND welfare	2458	5	1
	– > similar articles	108	2	1

Julkaisujen hyväksymiskriteerit olivat seuraavat:

- tieteellinen tutkimus, joka vastaa tutkimuskysymyksiin
- artikkelit ja tutkimukset ovat vuosilta 2007–2017
- artikkeli on julkaistu tieteellisessä lehdessä, on luotettava

Julkaisujen poissulkukriteerit olivat seuraavat:

- artikkeli / tutkimus ovat julkaistu ennen vuotta
- artikkelin / tutkimuksen aihe ei vastannut tutkimuskysymyksiin
- artikkelia ei ollut julkaistu tieteellisessä lehdessä

5.3 Tutkimusaineisto ja aineiston analysointi

Kirjallisuuskatsauksen tarkoituksena on analysoida ja tulkita löydetty materiaali sekä tehdä sen pohjalta johtopäätöksiä. Aineiston analysoinnilla saadaan selville vastaukset tutkimusongelmiin. Selvitämme tutkittavasta aineistosta, vastaako materiaali tutkimuksen tarkoitusta. (Ks. Hirsjärvi ym. 2009, 221.)

Kirjallisuuskatsauksessamme käytämme aineistolähtöistä eli induktiivista sisällönanalyysiä. Tuomen ja Sarajärven mukaan (2013, 91–112) sisällönanalyysissä aineisto puretaan, ryhmitellään sekä pelkistetään uudeksi kokonaisuudeksi. Tarkoituksena on tuottaa tiivistetysti uutta tietoa tutkittavasta kohteesta käyttäen hyödyksi aiemman aineiston tietoa. Tutkimuksen kannalta tärkeintä on, millaisia johtopäätöksiä tutkija tekee huolellisen ja onnistuneen analysoinnin perusteella.

6 TULOKSET

Tässä luvussa esitellään tutkimustulokset, jotka on saatu induktiivisen sisällönanalyysin perusteella. Nämä tulokset vastaavat kysymyksiin, mitä haasteita aikuisopiskelija kohtaa opiskeluissaan, mikä motivoi aikuista opiskelemaan ja miten aikuisopiskelijan hyvinvointia voidaan edistää opiskelijan itsensä ja oppilaitoksen toimesta.

Kirjallisuuskatsauksessa käytimme kymmentä tutkimusta. Etsimme näistä tahoilamme vastauksia tutkimuskysymyksiimme, minkä jälkeen kokoonnuimme yhdessä analysoimaan tuloksia. Tutkimuskysymysten avulla aineistosta poimimme analyysiyksiköt, minkä jälkeen pelkistimme ne. Muodostimme alaluokat pelkistämisen jälkeen ja niistä muodostuivat pääluokat. Taulukko 2 kuvaa aineistomme abstrahointia.

TAULUKKO 2. Aineiston analysointi sisällönanalyysillä

Pelkistetty ilmaisu	Alaluokka	Pääluokka
lastenhoito-ongelmat, työtilanteiden muutokset, opiskelun rahoittaminen	työ, perhe ja talous	aikuisopiskelun haasteet
vanhasta pois oppiminen, uuden omaksuminen, uudet oppimismetodit	oppimistaidot	aikuisopiskelun haasteet
harrastukset, työn tekeminen, sosiaaliset suhteet	ajankäyttö ja hyvinvointi	aikuisopiskelun haasteet
työttömyys, jatkuvasti muuttuva työelämä, elinikäinen oppiminen	työelämän tarpeet, itsensä kehittäminen, kiinnostus uuden oppimiseen	opiskelijan motivaatio
joustavat opiskelumahdollisuudet, opiskelujen ohjaus	oppilaitoksen tarjoama tuki	hyvinvoinnin edistäminen
omasta hyvinvoinnista ja jaksamisesta huolehtiminen: ravinto, liikunta, sosiaaliset suhteet	opiskelijan omat metodit	hyvinvoinnin edistäminen

6.1 Aikuisopiskelun haasteet

6.1.1 Perhe, työ ja talous

Vuonna 2010 tehdyssä opiskelijatutkimuksessa yli puolet perheellisistä opiskelijoista sanoi perheen hidastavan opintoja sekä valmistumista. Lähes puolet koki, ettei perhe vaikuta opintojen sujuvuuteen. (Uusitalo 2012, 37.) Revon ym. tutkimuksessa (2014, 264) taas kestohaasteena voitiin nähdä työn, perheen sekä opiskelun yhteensovittaminen riippumatta opiskelijan sukupuolesta tai koulustausta. Hakalan artikkelissa (2013, 182) aikuisopiskelija joutui myös huomioidaan itsensä lisäksi perheensä ja muut taustajoukkonsa. Hänellä saattoi olla vaikeuksia löytää muilta velvollisuuksilta aikaa opiskelulle.

Oppilaitoksen tulostavoitteiden saavuttamiseksi opiskelijan työssäkäynti voi olla ongelma. Opiskelijalle tilanne oli toinen, koska hän sai työssäkäynnistä työkokemusta ja tärkeitä kontakteja. Oman alan työkokemus oli tärkeää, joten opintojen

viivästyttäminen kannatti, koska työkokemus antoi suuntaa opiskelulle ja varmuuden siitä, onko ala oikea. (Uusitalo 2012, 32–33.)

Revon ym. tutkimuksessa (2014, 262–263) opiskelijan työssäkäynti vaikeutti ja jopa keskeytti opintoja. Opiskelija koki, ettei hän saanut riittävää tukea työpaikaltaan ja että hänen opintojaan ei arvostettu. Tämä omalta osaltaan ei kannustanut häntä opiskelemaan. Opintojen haasteena nähtiin myös perhesyyt. Kyseessä saattoi olla lapsen syntyminen, sairastuminen tai jokin hänen hoitoonsa liittyvä syy. Helposti kävi niin, että opiskelija ei saanut riittävää tukea perheeltään opintoihinsa. Kettusen ym. tutkimuksessa (2013, 23, 47–48) kävi myös ilmi, ettei työnantaja tukenut riittävästi opiskelua. Joillakin aikuisopiskelijoilla oli parempi tilanne, sillä työnantaja tuki heidän opiskeluaan mm. myöntämällä opintovapaata sekä mahdollisti opiskelun myös työajalla. Yleisimpinä aikuisopiskelun haasteen voitiin nähdä työssäkäynti sekä perhesyyt, unohtamatta tietenkään toimeentuloon liittyviä haasteita.

Uusitalon tutkimuksessa (2012, 33) Moore (2003) ja Silvonen (1996) päätyivät toisenlaiseen tulokseen. Työn ja opiskelun yhteensovittaminen voi jopa nopeuttaa opintoja. Opiskelijan motivaatiolla ja koulutukseen kiinnittymisellä oli suurempi vaikutus opintojen kulkuun kuin työssäkäynnillä.

6.1.2 Oppimistaidot

Välimäen mukaan (2008, 8) aikuisopiskelijan haasteina oli vanhojen tietojen kyseenalaistaminen sekä tarvittaessa niistä poisoppiminen. Vanhoista tavoista ja asenteista oli vaikea luopua. Oppiminen onnistui parhaiten, kun opiskelijalla oli positiivinen ja avoin mieli uusia opittavia asioita kohtaan. Repo ym. (2014, 263) totesivat opintojen suunnittelemattomuuden, epäsopivien ja puutteellisten opiske-lutekniikoiden myös hidastaneen opintoja.

Aikuinen opiskelija hallitsi asiakokonaisuuksia, mutta toisaalta asiat eivät jääneet niin hyvin muistiin. Hänen oli vaikea muistaa käsitteitä ulkoa; toisaalta elämäkokemus auttoi paremmin ymmärtämään asioita. Aikuisopiskelijan olikin helpompaa

yhdistää uusi tieto jo aiemmin koettuihin asioihin. Muutosvastarinta saattoi kuitenkin koitua esteeksi aikuisena tapahtuvalle oppimiselle. (Holopainen 2007, 4 - 5.)

Nurmisen mukaan (2008, 28–33) oman haasteensa osalle aikuisopiskelijoista toi opiskeluvalmiuksien puuttuminen. Etenkin äidinkielen, englannin sekä tietotekniikan taidoissa oli selviä puutteita. Nämä olivat omalta osaltaan haittaamassa opiskelijan opintojen sujuvaa etenemistä. Revon ym. mukaan (2014, 261) heikot oppimistaidot saattoivat myös muodostua opintojen esteeksi.

6.1.3 Hyvinvointi

Repo ym. (2014, 263) totesivat, että suunnittelematon ajankäyttö vaikeutti tai jopa keskeytti opintoja. Opiskelija saattoi valita liikaa kursseja, mikä omalta osaltaan toi lisähaasteita ajankäytölle. Nurmisen mukaan (2008, 27) opiskelijat kokivat, että aikaa opiskelulle tahtoi olla liian vähän. Usein opiskeluja haluttiin suorittaa, mutta työhön kuluva aika sekä muu elämä rajoittivat opintojen etenemistä. Tästä syystä opiskelujen suorittaminen oli venynyt mm. ajan puutteen vuoksi.

Ajankäyttö ja ajan riittämättömyys nousivat esille myös Kettusen ym. (2013, 28) tekemässä tutkimuksessa. Työn ja opiskelun lisäksi aika oli kortilla monilla aikuisopiskelijoilla. Vähiten heille jäi aikaa omille harrastuksille, vapaa-ajan vietolle sekä riittävälle levolle. Välimäen mukaan (2008, 19–21) tärkeänä nähtiin myös opintojen suunnittelu, jotta vuorokaudessa olevat tunnit riittivät niin opiskeluun kuin muuhunkin elämään. Kaiken tämän yhdisteleminen vaati aikuisopiskelijalta erilaisia yhteen sovitteluja sekä järjestelyjä. Kirjallisen ajankäytön suunnitelman avulla opiskelijan oli mahdollista hahmottaa todellista ajankäyttöään ja sitä, kuinka asetettuihin tavoitteisiin oli mahdollista päästä.

Angelonen ym. mukaan (2011, 203–206) lähes 38 % opiskelijoista kertoi tuntevansa väsymystä aamulla tai päivällä vähintään kolmesti viikossa. Tutkimukseen osallistuneista 22 % oli tyytymättömiä unen laatuun. Tutkimuksessa nähtiin, että opiskelijan iällä oli myös merkitystä unettomuuteen. Iäkkäämmällä opiskelijalla unettomuutta oli enemmän kuin nuorella. Nuorempien opiskelijoiden unettomuus johtui useimmin myöhäisestä nukkumaanmenoajasta. Päivittäisellä kroonisella

unettomuudella oli useita seurauksia; muistin heikkeneminen, keskittymiskyvyn puute, työssä epäonnistumisen riski, sydän- ja verisuonitaudit, tuki- ja liikuntaelin-sairaudet sekä psyykkiset sairaudet. Unettomuuden myötä oli vaarana opintojen edistymättömyys.

6.2 Opiskelijan motivaatio

Opiskelun tärkeimpiä tekijöitä oli motivaatio, joka riippui opiskelijan omasta tahtotilasta sekä halusta oppia uusia asioita. Aikuisopiskelijan opiskelumotivaatio saattoi olla parempi nuoreen opiskelijaan verrattuna, pääsääntöisesti aikuisen opiskelu olikin vapaaehtoista. Tietysti oli myös tilanteita, jolloin aikuinen oli lähtenyt opiskelemaan työssä tapahtuvien muutosten vuoksi ja edessä oli esimerkiksi uuteen ammattiin tai työtehtävään kouluttautuminen. Toisille aikuisille opiskelu antoi taas uusia mahdollisuuksia, sillä nuorena opiskeleminen oli kenties jäänyt väliin esimerkiksi liian vähäisen kiinnostuksen tai kypsymättömyyden vuoksi. (Välimäki 2008, 6, 11–12.) Opintojen edetessä saattoi myös käydä niin, etteivät opinnot vastanneetkaan odotuksia. Opiskelijan oma mielenkiinnon kohde muuttui tai opiskeltava aine ei enää kiinnostanutkaan kuten opintojen alussa. (Repo ym. 2014, 263.)

Opiskelijalla ei ollut aina omaa motivaatiota, vaan opiskelu saattoi olla pakollinen syy työpaikan säilyttämiseen. Näin aikuisopiskelija saattoi kokea, ettei hänellä ollut vaikuttamismahdollisuuksia opiskeluunsa. Opiskelijan oma sisäinen motivaatio kuitenkin antoi paremmat mahdollisuudet kohdata opiskelun aikana tulevat vaikeudet kuin ulkoiset motiivit. (Hakala 2013, 181.) Nurmisen mukaan (2008, 32) opiskelijoiden oppimismotivaatio oli myös syntynyt osittain työelämästä lähtevistä tarpeista sekä itsensä kehittämisen tarpeesta. Erittäin tärkeänä motivaatiotekijänä nähtiin opiskelijan oma kiinnostus ja halu oppia uutta.

Monet aikuisena alaa vaihtavat olivat nuorena valinneet ammatin, joka ei myöhemmin enää tuntunut kiinnostavalta. Uutta ammattia valitessa tärkeänä pidettiin paitsi hyvää työllisyyttä, myös lapsuuden haaveiden toteuttamista. Alaa vaihtavia motivoi uuden oppiminen, ja opiskeltavia asioita pidettiin tärkeinä ja ne haluttiin oppia kunnolla. (Korvenoja 2014, 42–43.) Holopainen (2007, 5) totesi, että ennen

aikuisopiskelu on mielletty toiminnaksi, joka on vapaaehtoista. Nykyisin monet aikuiset joutuvat opiskelemaan työelämämuutosten vuoksi tai pysyäkseen ajan tasalla muuttuvassa maailmassa. Hakalan mukaan (2013, 180) ulkoiset tekijät, mm. uralla eteneminen, motivoivat monesti nimenomaan miehiä opiskelemaan.

Kettusen ym. mukaan (2013, 36–37, 91) aikuisopiskelijoiden motiivit koulutukseen hakeutumiseen olivat moninaisia. Ensisijaisesti motiiveina olivat mm. oman työllisyyden parantaminen, tutkintopapereiden saaminen, mahdollisuus kiinnostaviin työtehtäviin sekä itsensä kehittäminen. Aikuisopiskelijan motiivina ei siis ollut pelkästään raha tai oppimisen ilo vaan pääasiassa työllistyminen sekä omista työtehtävistä selviytyminen. Korvenojan tutkimuksessa (2014, 45) nähtiin myös, että aikuisopiskelijaa kiinnostivat opinnot enemmän, jos hänellä oli usko työllistymismahdollisuuteen. Oman itsensä kehittäminen, uusi elämäntilanne ja sosiaaliset suhteet motivoivat aikuista, samoin se, millainen oli opiskeluajan pituus, oppilaitoksen sijainti, millaiset kulkuyhteydet olivat ja oppilaitoksen vetovoima.

6.3 Hyvinvoinnin edistäminen

Vuoden 2010 opiskelijatutkimuksessa selvitettiin, vaikuttavatko terveydelliset asiat heikentävästi opintojen kulkuun. Yli puolet vastaajista oli sitä mieltä, että stressi, sosiaaliset vaikeudet, jännittäminen ja keskittymisvaikeudet vaikuttivat opiskeluun heikentävästi. (Uusitalo 2012, 37.)

6.3.1 Oppilaitoksen tarjoama tuki

Aikuisopiskelijan opintojen alkuvaiheen ohjaus sekä neuvonta nähtiin tärkeänä. Opiskelun alussa opiskelijat sitoutettiin opiskeluun ja tutustutettiin yhteisöön, ympäristöön ja opiskeluteknikoihin. Nämä koettiin tärkeänä, jotta opinnot alkaisivat sujua. Henkilökohtaisen suunnitelman tekeminen heti opintojen alussa oli tärkeää. Näin pystyttiin kartoittamaan aiempi osaaminen, jolloin oli mahdollisuus hyväksilukuihin jo opintojen alussa. Opintojen puolivälissä tavoitteena oli opintojen sujumisen turvaaminen, ryhmähengen vahvistaminen ja sitouttaminen opintoihin.

Loppuvaiheessa opintoja opiskelijat tarvitsivat lisäohjausta esimerkiksi opinnäytetyön sekä keskeneräisten opintojaksojen suorittamiseksi. (Kankkunen 2010, 34–36.)

Hakalan mukaan (2013, 185) yksi suurimmista opiskelujen sujumattomuuden syistä oli vaillinainen opintojen tuki ja ohjaus. Koettiin, että ohjaus ei laadullisesti ja määrällisesti ollut tasaista. Ohjaajilla oli suuri merkitys opiskelijan opintojen etenemiseen; joissakin tapauksissa ohjaus saattoi olla puutteellista tai puuttui kokonaan. Kankkusen mukaan (2010, 35) opiskelijan henkilökohtaisen ohjauksen avulla selkiytettiin hänen motivaatiotaan sekä mahdollisuuksiaan opiskeluihin. Tällä tavalla tuettiin opiskelijaa päätöksissä, jota vaikuttivat opiskelujen etenemiseen.

Aikuisopiskelijoiden ohjaus tulisi olla sekä opiskelija- että elämäntilannelähtöistä. Helsingin yliopiston avoimen yliopiston opintojen ohjaukset aloitettiin yhteisellä orientaatiotilaisuudella. Tällöin opiskelijat tapasivat koulun henkilökuntaa sekä joskus myös vanhempia opiskelijoita. Samalla kerralla opiskelijat loivat kontakteja uusiin opiskelijakavereihin. Opintojen aikana opiskelijalle tarjottiin myös erilaisia teemailtoja sekä opiskeluun liittyviä opiskelutaitokursseja. Lisäksi opiskelijan oli mahdollista saada opintoihinsa henkilökohtaista ohjausta usealla eri tavalla. (Repo ym. 2014, 265.)

Nurmisen (2008, 30–31, 37) tutkimuksessa ehdotettiin, että opiskelua tukevien oppiaineiden tiedottamista tulee kehittää uusien opiskelijoiden aloittaessa opintonsa. Samoin suoritusten vastaanottamisessa tuli olla joustava ja aikuisopiskelijan elämäntilanteet tuli muistaa huomioida. Opiskelijoiden kokemaan yksinäisyyteen tuli kiinnittää huomioita mm. opettajien yhteydenpitoa lisäämällä sekä toteuttamalla erilaisia verkossa tapahtuvia foorumeita. Samalla työssäkäyvät opiskelijat kokivat, että monimuoto-opiskelu tuki opiskelujen suorittamista etänä. Ryhmässä suoritettu opiskelu nähtiin kuitenkin erittäin tärkeänä, antoisana sekä tukea antavana. Uusitalon (2012, 93) mukaan opiskelijalle sopivat erilaiset suoritustavat, jotka mahdollistivat opiskelun erilaisissa elämäntilanteissa. Joustavuus ja useat vaihtoehdot, kuten kirjatentti, olivat aikuisopiskelijan toivelistalla.

Angelonen ym. tutkimuksessa (2011, 206) tultiin siihen tulokseen, että oppilaitosten pitäisi huomioida uniongelmistä kärsiviä opiskelijoita. Oppilaitosten tulisi tunnistaa opiskelijat, jotka tarvitsisivat tukea unihäiriöidensä hoitoon. Kannustamalla opiskelijaa hakemaan apua ja neuvontaa opiskelijan on mahdollista selvittää uniongelmistään sekä suoriutua opinnoistaan paremmin.

6.3.2 Opiskelijan omat metodit

Arki sekä opiskelun velvoitteet koettelevat aikuisopiskelijan kestävyyttä. Hänen tulee huolehtia riittävästä unesta, terveellisestä ravinnosta sekä omasta fyysisestä kunnostaan parhaalla mahdollisella tavalla. Liian vähäinen uni laskee suorituskkyä, heikentää oppimistuloksia, alentaa keskittymiskykyä sekä lisää rauhatomuutta. Monipuolinen ja terveellinen ravinto edesauttaa aikuisopiskelijan fyysisistä ja henkistä jaksamista. Säännöllisen liikunnan avulla ylläpidetään henkistä ja fyysistä terveyttä. (Välimäki 2008, 30–32.)

Revon ym. mukaan (2014, 263) opiskelija voi vaikuttaa jaksamiseensa valitsemalla opintoja sopivan määrän. Jos tehtäviä oli liikaa, tuli aikapula ja opinnot saattoivat jäädä kesken. Välimäen (2008, 21) mukaan opiskelijan onkin tärkeä tehdä oma ajankäytön suunnitelma. Esimerkiksi viikoittaisen lukujärjestyksen avulla opiskelija hahmottaa paremmin omaa ajankäyttöään.

7 POHDINTA

7.1 Tulosten pohdintaa

Euroopan unioni toteutti vuonna 2010 työvoimatutkimuksen, jossa kyselyä edeltävän neljän viikon aikana osallistui koulutukseen suomalaisista 25–65-vuotiaista 23 %. Työelämän muutoksista johtuen koulutukselliset siirtymät ovat lisääntymässä. Aikuiskoulutusta lisää myös työurien pidentyminen, työssä käyvän väestön ikärakennemuutos sekä seniori-ikäisten kouluttautuminen. (Hakala 2013, 180.)

Tehdessämme opinnäytetyötä oletimme tutkimuksista löytyvän uusia ja erilaisia näkökulmia, jotka liittyvät aikuisopiskelijana oloon. Hyvin nopeasti huomasimme,

että ei tullut ilmi asioita, joita emme olisi jo tiedneet. Aikuisopiskelijoilla oli tutkimuksissa samankaltaisia vaikeuksia ja haasteita, joita itsellämme on ollut. Näitä olivat mm. perheen ja työn yhdistäminen sekä taloudellisen tilanteen tasapainottaminen.

Tutkimuksissa kävi ilmi, että aikuisopiskelijoita motivoi opiskelemaan uuden asian oppiminen, mahdollisuus säilyttää olemassa oleva työpaikka tai parantaa työllistymismahdollisuuksia. Myös itsensä kehittäminen lisäsi aikuisen motivaatiota uuden oppimiseen. Mahdollisesti uudesta koulutuksesta saatavaa rahallista hyötyä ei nähty tärkeimpänä motivoivana asiana koulutukseen lähdeittäessä.

Tutkimuksista huomasimme, että osalla aikuisopiskelijoista oli heikot oppimistaidot. Ne saattoivat olla vanhentuneita ja esimerkiksi tietotekniikan käytössä ja äidinkieleessä oli suuria puutteita. Tästä syystä etenkin alkuvaiheen opinnoissa opilaitoksen tulisi kiinnittää huomiota opiskelijoihin, joilla on pidempi aika edellisistä opinnoista, ja tarjota heille lisäopetusta. Lisäksi toivoisimme myös jonkun tarttuvan tilaisuuteen, voisiko aikuisopiskelijan opintoja mahdollisesti vielä tiivistää enemmän. Voisiko verkkokursseja lisätä joihinkin aineisiin antamaan joustavuutta opintojen suorittamisajankohtaan? Toisaalta voisi lisätä käytännön harjoittelua etenkin terveysalalla opiskelevien kohdalla.

Henkilökohtaisen opetussuunnitelman tärkeys näkyi tutkimuksissa selvästi. Sen tekemistä pidettiin merkittävänä koko opiskelun ajan. Sitä täytyisi tarkistaa säännöllisin väliajoin ja huolehtia, että se edesauttaa opintojen etenemistä. Opiskeluryhmän sisäisen hengen luominen vahvistaisi tulevaa ammatti-identiteettiä ja saattaisi antaa lisäpotkua opiskeluun. Tämä antaisi myös valmiuksia työelämään, jossa ryhmässä työskentely on tärkeää.

7.2 Kirjallisuuskatsauksen eettisyys ja luotettavuus

Hyvä tieteellinen käytäntö edellyttää, että tutkimus on toteutettu, suunniteltu ja raportoitu tavalla, joka täyttää tieteelliset vaatimukset. Tärkeää on, että omat päätelmät sekä mielipiteet pidetään erossa asiatiedosta. Huolehditaan lainausten ja

kommenttien oikeanlaisesta merkitsemisestä tekstiin. Kirjallisuuskatsauksessamme on käytetty vaatimukset täyttävää tapaa. Tutkittavat ovat myös osallistuneet kirjallisuuskatsauksessa käytettyihin tutkimuksiin vapaaehtoisesti. (Hirsjärvi ym. 2009, 23–25, 118.)

Valitsemamme tutkimukset olivat luotettavia, sillä niissä käytetyt tutkimusmenetelmät oli tuotu hyvin esille. Jos tutkimuksessa oli puutteita, ne ilmoitettiin. Kirjallisuuskatsauksessa käytetyt tutkimukset löysimme luotettavista tietokannoista, eivätkä ne olleet yli kymmenen vuotta vanhoja. Opinnäytetyössämme käytetyt lähteet merkitsimme tekstiin sekä lähdeluetteloon tarkasti. Tämä lisää työmme luotettavuutta.

7.3 Kirjallisuuskatsauksen arviointi

Opinnäytetyön aihetta mietimme syksyllä 2016, jonka jälkeen marraskuussa 2016 jätimme ideapaperin. Joulukuussa 2016 saimme tiedon, että ideapaperi oli hyväksytty ja meille oli nimetty ohjaaja. Keväällä 2017 tarkensimme aihetta ja etsimme lisämateriaalia kirjallisuuskatsaukseen. Opinnäytetyön suunnitelman esitimme huhtikuussa 2017. Alkuperäisenä tarkoituksena oli tehdä ahkerasti opinnäytetyötä kesällä 2017, kuitenkin harjoittelu sekä työ sotkivat suunnitelmiamme. Syksyllä 2017 jatkoimme aktiivisesti opinnäytetyön tekemistä ollen samalla tiiviisti yhteydessä opinnäytetyötä ohjaavaan opettajaan.

Opinnäytetyön teossa haastavaksi koimme sopivien tutkimusten löytämisen. Tutkimusten löydyttyä joihinkin tutkimuskysymyksiin oli vaikeaa löytää riittävän laajoja vastauksia. Tutkimuksia analysoidessamme huomasimme, kuinka samankaltaisia tutkimukset olivat. Kuitenkin joihinkin kysymyksiin oli hankala löytää vastauksia.

7.4 Jatkotutkimusehdotukset

Alkuperäisenä tarkoituksenamme oli tehdä opinnäytetyö teemahaastatteluna. Haastateltavina olisi ollut Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulun aikuisopiskelijoita. Näkisimme, että aiheesta saisi enemmän konkreettisia asioita esille, jos

siitä tehtäisiin haastattelu- tai kyselytutkimus. Opiskelijoilta saisi varmasti arvokasta tietoa esimerkiksi siitä, kuinka opintoja ja opiskelumotivaatioita voisi edistää sekä miten parantaa aikuisopiskelijoiden opiskeluhuvinvointia.

LÄHTEET

Aikuis-koulutus.fi. s.a. Aikuiskoulutuksen rahoitusvaihtoehdot. WWW-dokumentti. Saatavissa: http://www.aikuis-koulutus.fi/Aikuiskoulutuksen_rahautusvaihtoehdot_d7903.html [viitattu 6.4.2017].

Angelone, A. M., Mattei, A., Sbarbati, M. & Di Orio, F. 2011. Prevalence and correlates self-reported sleep problems among nursing students. *Journal of Preventive Medicine and Hygiene* 4, 201–208. WWW-dokumentti. Saatavissa: <http://www.jpmh.org/index.php/jpmh/article/view/293/273> [viitattu 16.7.2017].

Anttonen, S. 2007. Aikuisopiskelijan ohjaustarpeet avoimessa yliopistossa. Jyväskylän yliopisto. Kasvatustieteen laitos. Pro gradu -tutkielma. PDF-dokumentti. Saatavissa: https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/18516/URN_NBN_fi_jyu-200802041126.pdf?sequence=1 [viitattu 12.4.2017].

Eteläpelto, A. 2005. Aikuiskoulutus nousussa, miten siihen vastaa alan tutkimus? Tutkimus ammatti-identiteetin tukijana ja oppimisyhteisöjen rakentajana. *Aikuis-kasvatus* 2, 150–154. PDF-dokumentti. Saatavissa: <http://elektra.helsinki.fi.ezproxy.xamk.fi:2048/se/a/0358-6197/25/2/tutkimus.pdf> [viitattu 10.4.2017].

Hakala, J. T. 2013. Aikuiskoulutus ja opintojen viipymisen ongelma. Teoksessa Hakala, J. & Kiviniemi, K. (toim.) Vuorovaikutuksen jännitteitä ja oppimisen sääröjä. Aikuispedagogiikan haasteiden äärellä. Jyväskylän yliopisto, 179–191. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/48383/978-951-39-5376-8.pdf?sequence=1> [viitattu 8.4.2017].

Hakkarainen, K. 2001. Aikuisen oppiminen verkossa. Teoksessa Sallila, P. & Kalli, P. (toim.) Verkot ja teknologia aikuisopiskelun tukena. Jyväskylä: Gummerus.

Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2009. Tutki ja kirjoita. 15. painos. Helsinki: Tammi.

Holopainen, M. 2007. Aikuinen oppijana - aikuisoppijan erityispiirteiden huomiointi aikuisopetuksessa. Jyväskylän ammattikorkeakoulu. Ammatillinen opettajakorkeakoulu. Kehittämishankeraportti. PDF-dokumentti. Saatavissa: http://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/20042/jamk_1192700219_8.pdf?sequence=1 [30.3.2017].

Jyväskylän yliopisto. 2010. Aikuisoppijan erityispiirteitä. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://koppa.jyu.fi/avoimet/mit/tietotekniikan-opetuksen-perusteet/oppiminen/aikuisoppijan-erityispiirteita> [viitattu 6.4.2017].

Kankkunen, V. 2010. Aikuisopiskelijoiden opintojen ohjaus ja neuvonta. Kymenlaakson ammattikorkeakoulu. Tekniikan ja liikenteen osaamisala. YAMK-opinnäytetyö. PDF-dokumentti. Saatavissa: https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/21050/Kankkunen_Vesa.pdf?sequence=1 [27.3.2017].

Kempe-Hakkarainen, T. & Vaara, T. 2008. Että ketään ei jätetä yksin - opintojen hyvä aloitus tutkintoon johtavassa aikuiskoulutuksessa. Teoksessa Haapasilta, M. & Siikaniemi, L. (toim.) Näkökulmia aikuisopiskelijoiden ohjaukseen ammattikorkeakoulussa. Lahden ammattikorkeakoulun julkaisu C osa 56, 20–28. PDF-dokumentti. Saatavissa: <http://www.lamk.fi/tki-toiminta/julkaisut/c-artikkelikokoelmia-raportteja-muita-ajankohtaisia/Documents/lamk-julkaisu-csaria-2008-nakokulmia-aikuisopiskelijoiden-ohjaukseen-ammattikorkeakoulussa.pdf>. [viitattu 14.9.2017].

Kettunen, H., Pulkkinen, S. & Saari, J. 2013. Ammattikorkeakoulujen aikuisopiskelijat. Opiskelun ja koulutuksen tutkimussäätiö OTUS 38/2013. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.slideshare.net/otusowl/2013-ammattikorkeakoulujen-aikuisopiskelijat> [15.3.2017].

Kilpeläinen, A. 2000. Naiset paikkaansa etsimässä. Aikuiskoulutus naisen elämänsäkulun rakentajana. Jyväskylä studies in education, psychology and social research 163. Jyväskylä: ER-Paino Ky.

Kokkinen, A., Rantanen-Väntsi, L. & Tuomola, A. 2008. Aikuisen oppijan kirja. Jyväskylä: Gummerus.

Korpihete, S. 2012. Vakituksessa työssä olevien aikuisten opiskelumotivaatio ja työnantajan tuen vaikutukset opiskeluun ja opiskelumotivaatioon. Tampereen yliopisto. Kasvatustieteiden yksikkö. Pro gradu -tutkielma. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://tampub.uta.fi/bitstream/handle/10024/83368/gradu05759.pdf?sequence=1> [viitattu 6.4.2017].

Korvenoja, E. 2014. Alanvaihtajien kokemuksia alanvaihtoprosessista. Tampereen yliopisto. Kasvatustieteiden yksikkö. Aikuiskasvatus. Pro gradu -tutkielma. Saatavissa: <https://tampub.uta.fi/bitstream/handle/10024/96025/GRADU-1409223261.pdf?sequence=1> [19.4.2017].

Kumpulainen, T. (toim.) 2009. Aikuiskoulutuksen vuosikirja. Tilastotietoja aikuisten opiskelusta 2007. Opetusministeriön julkaisuja 2009: 42. PDF-dokumentti. Saatavissa: http://www.oph.fi/download/114801_opm42.pdf [viitattu 30.3.2017].

Lampikoski, T. 2009. Hidasta! Ajankäytön valinnat arjessa ja työssä. Jyväskylä: PS-kustannus.

Litmanen, P. 2015. Paluu pulpettiin - onnistuuko aikuiselta opiskelu? *Liiketalous* 4, 7 - 10. PDF-dokumentti. Saatavissa: http://www.liiketaloudenliitto.fi/pdf/Liiketalous4_15.pdf [viitattu 30.3.2017].

Mikkonen, J., Lavikainen, E. & Saari, J. 2013. Monituloiset. Korkeakouluopiskelijoiden tulonlähteet ja kokemus toimeentulosta erilaisissa elämäntilanteissa. Opiskelun ja koulutuksen tutkimussäätiö Otus. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://docs.google.com/file/d/0Bwmvs3pV4wGtVU5nVIVLUW5vX0U/edit> [viitattu 4.7.2017].

Mäenpää, M. 2008. ”Laajempi ystäväpiiri - keveämpi mieli”? Yliopisto-opiskelijoiden sosiaalinen tuki ja positiivinen mielenterveys. Jyväskylän yliopisto. Terveystieteiden laitos. Pro gradu -tutkielma. PDF-dokumentti. Saatavissa: https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/18718/URN_NBN_fi_jyu-200806275564.pdf?sequence=1 [viitattu 7.4.2017].

Nurminen, T. 2008. Ikääntyvien aikuisopiskelijoiden käsityksiä avoimen yliopiston gerontologian opiskelusta. Jyväskylän yliopisto. Terveystieteiden laitos. Gerontologian ja kansanterveyden pro gradu - tutkielma. PDF-dokumentti. Saatavissa: https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/18863/urn_nbn_fi_jyu-200808205667.pdf?sequence=1 [17.3.2017].

Opetus- ja kulttuuriministeriö. 2012. Koulutus ja tutkimus vuosina 2011–2016. Kehittämissuunnitelma. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2012: 1. PDF-dokumentti. Saatavissa: <http://80.248.162.139/export/sites/default/OPM/Julkaisut/2012/liitteet/okm01.pdf?lang=fi> [viitattu 2.4.2017].

Paane-Tiainen, T. 2000. Oppijaksi aikuisena. Helsinki: Oy Edita Ab.

Pajarinen, M., Puhakka H. & Vanhalakka-Ruoho, M. 2004. Aikuisopiskelijan ohjaus opintopolun tukena sekä oppilaitoksen toimintakulttuurin osana. Opetushallitus. PDF-dokumentti. Saatavissa: http://www.utbildningsstyrelsen.fi/download/49115_aikuisopiskelijan_ohjaus_opintopolun_tukena.pdf [viitattu 15.9.2017].

Partanen, A. 2011. ”KYLLÄ MINÄ TÄSTÄ SELVIÄN.” Aikuisopiskelijat koulutustarinsansa kertojina ja koulutuksellisen minä pystyvyytensä rakentajina. Jyväskylän yliopisto, Kokkolan yliopistokeskus Chydenius. Kasvatustieteen tiedekunta. Väitöskirja. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/27071/978-951-39-4273-1.pdf?sequence=1> [viitattu 5.4.2017].

Pekkanen, P.-R. 2008. Aikuisopiskelija ammattikorkeakoulussa. Teoksessa Lätti, M. & Putkuri, P. (toim.) Ohjaus on kuin tekisi palapeliä - Näkökulmia aikuisopiskelijan ohjaukseen ammattikorkeakoulussa. Pohjois-Savon ammattikorkeakoulu C: raportteja 32, 25–34. PDF-dokumentti. Saatavissa: http://www.karelia.fi/julkaisut/sahkoinenjulkaisu/C32_verkkojulkaisu.pdf [viitattu 30.3.2017].

Putkuri, P. 2008. Aikuisopiskelijana. Teoksessa Lätti, M. & Putkuri, P. (toim.) Ohjaus on kuin tekisi palapeliä - Näkökulmia aikuisopiskelijan ohjaukseen ammattikorkeakoulussa. Pohjois-Savon ammattikorkeakoulu C: raportteja 32, 53–56. PDF-dokumentti. Saatavissa: http://www.karelia.fi/julkaisut/sahkoinenjulkaisu/C32_verkkojulkaisu.pdf [viitattu 30.3.2017].

Repo, S., Vuoksenranta, S.-T. & Ruokolainen, O. 2014. Kuinka avoimen yliopiston opiskelija yhdistää opiskelun, työn ja perheen. PDF-dokumentti. *Aikuiskasvatus* 4, 259–268. Saatavissa: <http://elektra.helsinki.fi.ezproxy.xamk.fi:2048/se/a/0358-6197/34/4/kuinkaav.pdf> [23.3.2017].

Rogers, J. 2004. Aikuisoppiminen. Helsinki: Finn Lectura.

Saravuo, A. 2006. "Aina tää kotona makaamisen voittaa." Miesopiskelijoiden käsitteitä ammatillisesta aikuisopiskelusta ja sen aloittamisesta. Tampereen yliopisto. Kasvatustieteiden laitos. Aikuiskasvatus. Pro gradu -tutkielma. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://tampub.uta.fi/bitstream/handle/10024/94116/gradu01512.pdf?sequence=1> [19.7.2017].

Taskila, V.-M. 2009. Aikuisopiskelijana ammattikorkeakoulussa - opiskelijajärjestön näkökulma. Teoksessa Lähti, M. & Putkuri, P. (toim.) Löytöretki aikuisohjauksen maailmaan - kokemuksia ja käytänteitä ammattikorkeakouluista. Pohjois-Karjalan ammattikorkeakoulun julkaisuja B: 18. PDF-dokumentti. Saatavissa: https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/127021/B18_Loytoretki_verkkoversio.pdf?sequence=1&isAllowed=y [viitattu 3.7.2017].

Tilastokeskus. 2011. Stressi haittaa korkeakouluopiskelijan opintoja. WWW-dokumentti. Saatavissa: http://www.stat.fi/artikkelit/2011/art_2011-05-30_005.html?s=3 [viitattu 3.8.2017].

Tuomi, J. & Sarajarvi, A. 2013. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. 10. uudistettu laitos. Helsinki: Tammi.

Uusitalo, A. 2012. Aikuisena yliopistossa - elämänrakenteiden yhteys opintojen sujuvuuteen. Tampereen yliopisto. Kasvatustieteiden yksikkö. Pro gradu -tutkielma. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://tampub.uta.fi/bitstream/handle/10024/83151/gradu05565.pdf?sequence=1> [viitattu 6.4.2017].

Välimäki, M. 2008. Aikuisoppijan työkalupakki - näkökulmia aikuisen oppimiseen. Jyväskylän ammattikorkeakoulu. Ammatillinen opettajakorkeakoulu. Kehittämishankeraportti. PDF-dokumentti. Saatavissa: http://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/20262/jamk_1235651922_4.pdf?sequence=1 [8.4.2017].

Tutkimuksen bibliografiset tiedot	Tutkimuskohde	Otoskoko, menetelmä	Keskeiset tulokset
Angelone, AM., Mattei, A., Sbarbati, M. & Di Orio, F. 2011. Prevalence and correlates for self-reported sleep problems among nursing students. <i>Journal of Preventive Medicine and Hygiene</i> . 2011, vol 52, No 4.	Tutkimuskohteena olivat hoitoalan yliopisto-opiskelijat Italiassa. Tutkimuksessa tutkittiin unetomuutta ja sen vaikutusta opiskeluun.	Kyselytutkimukseen osallistui keväällä 2008 364 L'Aquilan hoitoalan yliopisto-opiskelijaa Italiasta. Tutkimus toteutettiin poikkileikkaustutkimuksena.	Huono unen laatu on yhteydessä epätydyttävään opiskelumenestykseen ja tämä lisääntyi iän myötä.
Hakala, J-T & Kiviniemi, K (toim.) 2013. Aikuiskoulutus ja opintojen viiptymisen ongelma. Jyväskylän yliopisto.	Artikkelin tehtävänä oli tutkia aikuisopiskelun pulmia ja miksi opinnot viiptyvät.	Satunnaisotanta vuosilta 1997–2010 Jyväskylän yliopiston Kokkolan yliopistokeskuksen Maisterihautomon opiskelijarekisteristä. Satunnaisesti valittiin kuudesosa eli noin sata opiskelijaa tutkimukseen mukaan.	Tutkimuksen mukaan tärkeimmät viisi syytä, joiden vuoksi opinnot viiptyvät ovat ohjauksen puute, perhe-elämä, työssäkäynti, ihmisuhteet ja laiskuus.
Holopainen, M. 2007. Aikuinen oppijana: aikuisoppijan erityispiirteiden huomioiminen aikuisopetuksessa. Jyväskylän ammattikorkeakoulu. Ammatillinen opettajakorkeakoulu. Kehittämishankeraportti.	Kehittämishankkeen tavoitteena oli selvittää millaista aikuisten oppiminen ja opettaminen on sekä mitä erityispiirteitä siinä on. Hanke on osittain toteutettu haastattelemalla aikuiskouluttajia, jotka kertoivat näkemyksiään aikuisopiskelijoista.	Haastateltavina olivat Pohjois-Karjalan Aikuiskoulutuksen Liiketalous ja Yrittäjyys tiimin aikuiskouluttajat. Menetelmänä oli kolme yksilöhaastattelua sekä yksi ryhmähaastattelu, johon osallistui kolme kouluttajaa. Lisäksi tutkija havainnoi kouluttajien käytännön opetustyötä.	Opiskelussa hyödynnetään opiskelijan aiempia tietoja ja taitoja sekä huomioidaan hänen sen hetkinen elämäntilanne. Opiskelijat laativat henkilökohtaiset opiskelusuunnitelmat, jossa huomioidaan tarvittaessa yksilöllisiä oppimistarpeita. Opiskelijoiden apuna ovat oppaat: "aikuiskoulutuksen opas" sekä "aikuinen opiskelijana opiskelun aloituspakkaus." Lisäksi oppilaitoksen puolesta tuetaan kouluttajien omaa persoonallista opetustapaa, kouluttaja itse suhteuttaa opetussuunnitelman ryhmälleen sekä aikaan/paikkaan sopivaksi.

<p>Kankkunen, V. 2010. Aikuisopiskelijoiden opintojen ohjaus ja neuvonta. Kymenlaakson ammattikorkeakoulu. Tekniikan ja liikenteen osaamisala YAMK-opinnäytetyö.</p>	<p>Vuonna 2010 Kymenlaakson ammattikorkeakoulun tekniikan ja liikenteen osaamisalalle toteutettu toimenpideohjelman tekeminen.</p>	<p>Tutkimus toteutettiin tekniikan alan aikuisopiskelijoille kahtena erillisenä palautekyselynä: 1) sähköpostikysely 119 aikuisopiskelijalle, jotka olivat seitsemästä eri ryhmästä. Kyselyyn vastasi 12 opiskelijaa. 2) Google kysely internetissä aikuisopiskelijoille, jotka osallistuivat verkko-opetukseen. Kyselyyn tuli 16 vastausta, kyselyyn osallistujien määrä ei tullut selville.</p>	<p>Molemmissa kyselyissä tuli esille mm. ajan riittämättömyys opiskelulle sekä lähiopetuspäiviä toivottiin lisää. Samoin se, että lähiopetuspäivistä olisi riittävän hyvät ennakkotiedot sekä lähiopetuspäiville toivottiin enemmän demoja sekä laboraatioita. Suuri osa opiskelijoista koki, että muilta opiskelijoilta saatu tuki oli riittämätöntä.</p>
<p>Kettunen, H., Pulkkinen, S. & Saari, J. 2013. Ammattikorkeakoulujen aikuisopiskelijat. Opiskelun ja koulutuksen tutkimussäätiö OTUS 38/2013.</p>	<p>Aikuisopiskelijat, jotka suorittivat AMK tai YAMK -tutkintoa, AMK erikoistumisopintoja tai ammatillista opettajankoulutusta</p>	<p>Valtakunnallinen sähköinen kysely, johon vastasi 3841 aikuisopiskelijaa, vastausprosentin ollessa 22 %.</p>	<p>Tutkimuksessa tuli ilmi, että keskeisiä aikuisiän opiskelun syitä olivat mm. itsensä kehittäminen, alanvaihto työllisyyden tai sairauden vuoksi sekä mahdollisuus uusiin kiinnostaviin työtehtäviin. Tutkimuksessa nähtiin opintoja hidastavina mm. työssäkäynti, perhesyyt, heikko opiskelumotivaatio sekä muut syyt (esim. vanhempainvapaat, yöttömyys, läheisen sairastuminen, opiskelu ja asuminen eri paikkakunnalla).</p>

<p>Korvenoja, E. 2014. Alanvaihtajien kokemuksia alanvaihtoprosessista. Tampereen yliopisto. Kasvatustieteiden yksikkö. Pro gradu-tutkielma.</p>	<p>Tutkimuksessa selvitetään, millaisia kokemuksia alanvaihtajilla on alanvaihtoprosessista. Teoreettinen viitekehys tutkimuksessa muodostuu kuudesta osa-alueesta, joita ovat ammatti-identiteetti, ura ja työkyky, työelämän muutos, aikuinen oppijana, aikuinen opiskelijana, ammatillinen aikuiskoulutus ja aiemmat tutkimukset alanvaihtoon liittyen.</p>	<p>Tutkimukseen valittiin seitsemän alaa vaihtanutta henkilöä. Tutkimus oli laadullinen ja toteutus oli teemahaastattelu yksilömenetelmänä.</p>	<p>Tutkimuksella saadaan tietoa seitsemän ihmisen alanvaihdosta ja alanvaihtovaihtoprosessista yksittäisen ihmisen kannalta. Tutkimustuloksissa tulittiin siihen tulokseen, että halu muutokseen sysää alanvaihtoon, ei läheskään aina esimerkiksi työpaikan menetyks.</p>
<p>Nurminen, T. 2008. Ikääntyvien aikuisopiskelijoiden käsitteitä avoimen yliopiston gerontologian opiskelusta. Jyväskylän yliopisto. Terveystieteiden laitos. Pro gradu – tutkielma.</p>	<p>Ikääntyvät työssä käyvät naiset, jotka haluavat pysyä mukana yhteiskunnan alati muuttuvassa tilanteessa.</p>	<p>Kymmenen yli 49-vuotiaasta työssä käyvää naista, jotka opiskelevat Jyväskylän yliopiston avoimessa yliopistossa gerontologiaa keväällä 2008. Tutkimus on toteutettu avoimen haastattelun avulla sekä analysoitu fenomenografisella analyysillä.</p>	<p>Ikääntyvät aikuisopiskelijat kokivat gerontologian opiskelun avoimessa yliopistossa haasteelliseksi. Opiskelun haasteina olivat mm. ajan puute, yksinäisyys, itsenäisyys, opiskeluvalmiuksien puute sekä työlääät opinnot. Yliopiston aikuisopiskeluorganisaatio saa kiitosta monipuolisuudellaan mm. etäopiskelumahdollisuuksien muodossa. Lisäksi gerontologisen osaamisen lisääntyminen auttoi tutkittavia omassa työssään.</p>

<p>Repo, S. Vuoksenranta, S-T. & Ruokolainen, O. 2014. Kuinka avoimen yliopiston opiskelija yhdistää opiskelun, työn ja perheen. Aikuiskasvatus 4 /2014.</p>	<p>Helsingin yliopiston avoimen yliopiston opiskelijat, joilla v. 2011 oli opiskeluvoimaisuus Helsingin yliopiston Avoimen yliopiston opintoihin. Aineistona oli kaksi erillistä kyselyä; koulutustarveselvitys ja OPULL-hanke. Koulutustarveselvityksen osallistujien keski-ikä oli 30–39 ja OPULL-hankkeen osallistuneiden keski-ikä oli 38 vuotta.</p>	<p>Tutkimuksissa on ilmoitettu vain vastaajien määrä numeroina ja prosentteina, jotka olivat seuraavat: Koulutustarveselvitys 367 (17 %) ja OPULL-hanke 313 (21 %). Näin ollen koulutustarveselvityksen otos oli noin 2160 henkilöä ja OPULL-hankekyseleyn otos 1490. Menetelmänä sähköinen kyselylomake ja kyselyt on analysoitu sisällön analyysillä.</p>	<p>Perheen, työn sekä opiskelun yhteensovittaminen nähdään haasteena aikuisopiskelijalle. Opintojen esteeksi voi muodostua esim. sairastuminen perheessä tai muutos työelämässä. Lisäksi suunnittelun puute, aikapula ja liiallinen opintojen määrä koituvat opintojen esteeksi.</p>
<p>Uusitalo, A. 2012. Aikuisena yliopistossa - elämänrakenteiden yhteys opintojen sujuvuuteen. Tampereen yliopisto. Kasvatus-tieteiden yksikkö. Pro gradu- tutkielma.</p>	<p>Yli- 25- vuotiaana yliopisto-opintonsa aloittaneet.</p>	<p>Kahdeksan hitaasti opinnoissaan edennyt aikuisopiskelijaa. Menetelmänä teemahaastattelu, tutkimuksen lähestymistapana laadullinen ja tutkimusote narratiivinen</p>	<p>Tutkimuksessa tulitiin tulokseen, että perhe, työssäkäynti, opintoihin liittyvät muutokset, motivaation puute ja opintoihin kiinnittymättömyys vaikuttavat opintojen sujuvuuteen ja huonontavat opintojen etenemistä. Tässä tutkimuksessa tuli myös tarve ohjaukselle ja joustavammille opetusjärjestelyille.</p>
<p>Välimäki, M. 2008. Aikuisoppijan työkalupakki: näkökulmia aikuisoppimiseen. Jyväskylän ammattikorkeakoulu. Ammatillinen opettajakorkeakoulu. Kehittämishankeraportti.</p>	<p>Kehittämishankkeen tarkoituksena oli perehtyä siihen millaista aikuisopiskelu on sekä millaisia oppimiskeinoja aikuisopiskelijalla on? Samalla tarkoituksena oli tuottaa ”aikuisoppijan työkalupakki”, joka tukisi aikuisopiskelijan omaa oppimista.</p>	<p>Kehittämishankeraportti on koostettu alan kirjallisuudesta sekä eri oppilaitosten oppilaanohjauksen kotisivustoilta</p>	<p>Aikuisopiskelijan suoriutuminen opinnoistaan vaatii itseohjautuvuutta sekä riittävää motivaatiota. Opintojen edistymisen kannalta itsensä tunteminen, opiskelujen riittävä suunnittelu sekä henkilökohtaisen opintosuunnitelman laadinta ovat avainasemassa. Opiskelijan tulee huolehtia riittävästä unesta, terveellisestä ravinnosta ja fyysisestä kunnosta, jotta opinnoille on parhaat mahdolliset edellytykset.</p>